

### Exercice 3



**Objectif spécifique** : Permettre aux participants de comprendre les principales ressemblances et différences entre le stress et l'anxiété

CONSIGNES	
<b>INDIVIDUEL ET DE GROUPE</b> <p>Présenter les définitions (p.15) du stress et de l'anxiété. Ensuite, expliquer qu'on peut différencier les deux à partir de quatre critères (la sensation générale, la durée, la menace et les inquiétudes). A partir de chacun de ces critères, utiliser les exemples tirés du tableau pour différencier les manifestations liées au stress ou à l'anxiété.</p> <p>Demander aux participants de nommer une ou deux situations stressantes (p.17) tirées de leur quotidien (ou de leur entourage). Ensuite, en choisir une et la « décortiquer » à partir des critères présents dans le tableau.</p> <p>Expliquer que plusieurs situations génèrent du stress plutôt que de l'anxiété.</p>	
<b>RÉSULTATS ATTENDUS</b> <p>Le ou les participants sont en mesure de nommer au moins trois différences entre le stress et l'anxiété, en donnant des exemples à l'appui.</p>	
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</b> <p>Tableau « fiche technique du stress et de l'anxiété »</p>	<b>TEMPS ESTIMÉ</b> <p>20 minutes</p>